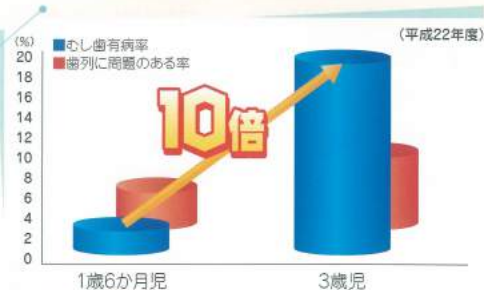


1歳6か月では少なかったのに?

広島市歯科健診データ



1歳6か月児ではむし歯は少なかったのに…
3歳児では約10倍に増えてしまっています。
どうしてでしょうか?



むし歯が増えた原因となる生活習慣の調査結果です。一つでも当てはまると…

**むし歯の
キケン大!**

※この他にもむし歯を増やす原因となる生活習慣があります。

あなたの健康を守る事業いろいろ

市民のみなさんのお口の健康に役立つさまざまな事業を行っています。

◆休日歯科救急医療

広島口腔保健センターで、休日の歯科救急診療を行っています。この診療は1回だけの緊急の応急処置です。その後の治療はかかりつけの歯科医院を受診してください。

診療日 日曜・祝日、年末年始(12/30～1/3)、
ゴールデンウィーク(5/3～5)、お盆(8/14～16)
時間 午前9時～午後3時
場所 広島口腔保健センター 広島市中区富士見町11-9
広島県歯科医師会館1階 TEL.082-241-4861

◆在宅訪問歯科健診・診療

歯科医師による訪問歯科健診・診療を行っています。
対象者 在宅で寝たきりであるため歯科医院への通院が難しい方
費用 訪問歯科健診は無料(年度内に1回)
※健診の結果、治療を行う場合は、別途治療費が必要です。
申し込み 広島市歯科医療福祉対策協議会 TEL.082-244-2662

◆妊婦歯科健康診査

妊婦の方と、生まれてくる赤ちゃんのために、妊娠期間中に1回、公費(無料)で歯科健康診査(治療は別途となります)を行っています。

◆節目年齢歯科健康診査

対象者 広島市にお住まいで、満30、35、40、50、60、70歳になった方。対象となる方にはハガキで健診のご案内をしています。

持参するもの 「お知らせ」のハガキ、及び住所と生年月日が分かるもの(健康保険証など)

※健診料は500円です。ただし生活保護世帯、市民税非課税世帯に属する人、70歳の方は無料となりますので、証明書をご持参ください。
※健診実施歯科医院の検索は、下記ホームページ「デンタルパークひろしま」内の歯科医院検索をご利用ください。
※健診の結果、治療を行う場合は、別途治療費が必要です。

デンタルパークひろしま

<http://www.dentalpark.net/>

歯についてのさまざまな情報を公開しています。



平成27年6月発行

一緒に楽しく! 歯の育て方 子どもの

3歳児歯科健診の結果をふまえて



あなたのお子さんは歯医者さんに行ったことがありますか?

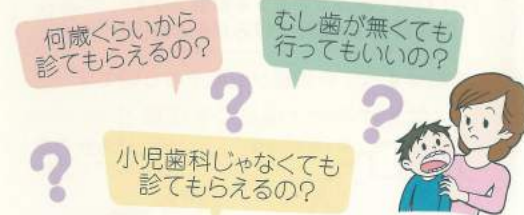
歯医者さんはむし歯になってから行くところだと思っていないですか? お子さんの健やかな成長のために病気にかかったときばかりではなく、日頃から気軽に相談できる

「かかりつけの歯科医院」

を身近に持っておくと安心です。3歳児歯科健診の結果をふまえて、これを機会に一緒に楽しく歯医者さんデビューしてみましょう!

広島市歯科衛生連絡協議会

かかりつけの歯科医院を持ちましょう



むし歯がなくても、まだ生えそろうてなくてもほとんどの歯科医院で診てもらえますので、問い合わせてみて下さい。

かかりつけの歯科医院を持つと良いことがいっぱい!

歯のみがき方を教えてもらえる
定期的にフッ素を塗ってもらえる
歯並び、かみ合わせ、悪習癖を指摘・管理してもらえる
食生活習慣についてアドバイスしてもらえる

3歳になると乳歯が奥歯まで生えそろう、しっかりと噛んで食べられるようになってきます。よく噛むことは歯やアゴ、脳の成長発育をうながします。むし歯の予防だけでなく、お子さんの健やかな成長のために、子どもの発達や健康管理などについて日頃から相談できる「かかりつけ歯科医院」を持つようにしましょう。

3歳児の歯みがきの目標

- ①自分で歯みがきをする習慣づけを!!
- ②保護者による仕上げみがきは毎日!!

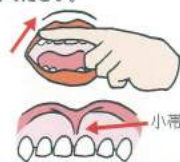
3歳はすべての乳歯が生えそろう頃です

仕上げみがきはここを注意!!



仕上げみがきの姿勢

上の前歯をみがく時は上のスジ(小帯)にあたると痛いのので上の唇を指で持ち上げてください。



上手にできたら、たくさんほめてあげましょう

乳歯の時期に 相談した方が良いかみ合わせ

反対咬合



乳歯の反対咬合の一部(およそ15%くらい)は、前歯が永久歯になるときに自然に治ることもあります。

交叉咬合



部分的に反対にかみ合い、放置すると顔が非対称に変形することもあります。

開咬



指しゃぶりやおしやぶりが長く続くと、アゴの骨からの変形が起こりやすくなります。

フッ素は歯を守る強い味方

フッ素によるむし歯予防は安心です。

フッ素によるむし歯予防は日本だけでなくWHOをはじめ国際歯科連盟など世界中で推奨されています。

フッ素の3大効果



Q.1 歯科医院でのフッ素塗布は1回では効果がないの?

A.1 歯科医院でのフッ素は家庭用より高濃度で効果も高いのですが、1回より2回、3回、4回と続けるほど効果が高まります。

Q.2 フッ素塗布をすれば、むし歯予防は完璧かな?

A.2 フッ素塗布だけでは、むし歯は完全に予防できません。かかりつけの歯科医院での定期健診を忘れずに!

3歳6か月時のむし歯の本数



家庭での上手な使い方

【フッ素入り歯みがき剤】



子ども用の低濃度のフッ素入り歯みがき剤を毎日使用すると効果的にフッ素を利用できます。

【フッ素入りジェル】



フッ素入り歯みがき剤でみがいた後にフッ素入りジェルを塗ると、むし歯の予防効果をさらにアップすることができます。

よく噛んで心とからだを健やかに

3歳になると、乳歯が奥歯まで生えそろう、しっかりと噛んで食べられるようになってきます。また、この時期は基本的な生活習慣が身につく時期であり、「よく噛む習慣」を身につけるのに重要な時期です。

一旦、身につくとその習慣は大人になっても続くと言われています。

しっかり噛むとなぜ良いのでしょうか?

歯やアゴの成長・発達をうながします

よく噛むと、顔やアゴの骨・顔の筋肉が発達します。きれいな歯並びになるとむし歯になりにくくなるだけでなく、豊かな表情を作り情緒の安定にもつながります。



脳の成長・発達をうながします

噛むことで脳の血流が増えます。また、噛む刺激により脳細胞の活動が活発になります。そのため、脳の機能を活性化し、脳を発達させると言われています。



乳歯がむし歯になると?



さらに...



噛めているかな?チェック

- ☐ まる飲みすることが多い
- ☐ いつまでも飲み込まなかったり、口から出してしまう
- ☐ あまり噛んでいる様子がない
- ☐ 硬いものはあまり食べない
- ☐ 食べ物をお茶などの飲み物で流し込んで食べている
- ☐ 鼻がよくつまり口で息をしていることが多い
- ☐ 歯がかみ合っていないところがある
- ☐ 寝るとき以外でもよく指しゃぶりをする
- ☐ 口をぽかんと開けていることが多い
- ☐ 食べ物が口からよくこぼれる

ひとつでもあてはまる場合、うまく噛めていない可能性があります。かかりつけの歯科医院で相談しましょう。



よく噛むには?

最近では、やわらかい食べ物が多かったり、ゆっくり食事をする時間がなかったりなど、食生活や食習慣の変化によってよく噛むことを習慣化できなくなっています。家族みんなで食事をゆっくり楽しめながら、よく噛む習慣を身につけましょう。

①歯ごたえのあるものを食事に

子どもたちの大好きなカレーライス、ハンバーグ、焼きそばなどの料理は、やわらかくて食べやすく、あまり噛む必要がありません。歯ごたえのある食材をとり入れた料理を食べましょう。



②飲みもので流し込まない

食べ物が口の中にあるうちに水分を飲ませると、よく噛まずに飲み込んでしまいます。食事の水分は控え、食後に飲む習慣をつけましょう。

③食事時間はゆとりを持って

「ゆっくりとよく噛んで食べようね」と言葉をかけながら、ゆっくり楽しく食事をしましょう。